

**Libris**.RO

Editor: Luminița Bratu și cărți  
Copertă: Flory Preda  
Tehnoredactare: Florența Sava  
Corectură: Georgeta Nicolae

MEDITATION MADE EASY  
Copyright © 2017 by Matteo Pistono  
First Published in 2017 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2020 Editura Prestige - pentru ediția în limba română

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**PISTONO, MATTEO**

**Meditația pe înțelesul tuturor : calea de cunoaștere a minții /**  
Matteo Pistono. - București : Prestige, 2019  
ISBN 978-606-9651-09-4

159.9

ISBN: 978-606-9651-09-4

Tel.: 0732.55.88.33

[www.edituraprestige.ro](http://www.edituraprestige.ro)

[www.facebook.com/edituraprestigeoficial](https://www.facebook.com/edituraprestigeoficial)

MATTEO PISTONO

# Meditația

Pe înțelesul tuturor

Calea de cunoaștere a minții

Traducere de Andreea Nistor

  
**PRESTIGE**  
București - 2020

Fratelui meu și comunității de meditari  
din Washington DC, Londra, Goa  
și de peste tot din lume.

Fie ca drumul nostru pe calea meditației,  
să dezvăluie maestrul din fiecare.

## Cuprins



<b>Listă de practici și meditații ghidate</b> .....	11
<b>Introducere</b> .....	13
<b>Capitolul 1: Un început de bun augur</b> .....	19
De ce să medităm? .....	21
Cultivarea minții .....	22
Uneltele celui care meditează .....	24
De unde să începem? .....	27
„Bine la început” .....	31
<b>Capitolul 2: Cultivarea nemișcării și a confortului</b> .....	35
Conectarea corpului cu mintea prin scanarea corporală .....	36
Vigilența și luciditatea, în postura de meditație .....	42
Respirația, tovarășul nostru pe calea meditației .....	53
Ce să facem cu toate aceste gânduri? .....	59
Să fim buni cu noi înșine .....	64
Opt sfaturi de urmat, pentru a vă stabili o practică zilnică de meditație .....	66

<b>Capitolul 3: Capacitatea de a discerne realitatea</b> .....	71
Concentrarea asupra momentului prezent.....	72
Nemișcarea, tăcerea și conștientizarea .....	78
Atenția, vigilența și vastitatea .....	80
Starea de mindfulness este doar o parte din poveste .....	81
 <b>Capitolul 4: Deschiderea completă către Universul nostru</b> .....	89
Obiectele celor cinci simțuri .....	90
Ce este conștientizarea? .....	97
Transformarea distragerii în meditație .....	101
Cum să gestionăm emoțiile și „experiențele” puternice din timpul meditației .....	110
„Ce să fac dacă simt dureri în corp, în timp ce meditez?” .....	114
Atenție! Cum să nu devenim un maestru al evadării din propria viață .....	117
 <b>Capitolul 5: Integrarea meditației în viața de zi cu zi</b> .....	121
Dezvoltați-vă interesul față de meditație.....	121
Ședințele spontane și informale .....	124
Meditația în mers .....	125
Înainte de a adormi.....	131
Să bem și să mâncăm, asemenea lui Buddha .....	134
 <b>Capitolul 6: Să lucrăm în interiorul minții noastre</b> .....	141
O hartă a surselor de distragere: cele Opt Conștiințe .....	148

Sandalele lui Dalai Lama .....	157
Sfaturi pentru a dobândi flexibilitate, stabilitate și confort în postura de meditație .....	161

<b>Capitolul 7: Meditația, contemplarea și gândirea</b> .....	165
Practici complementare .....	166
Expansiunea în prezentul aflat în continuă schimbare .....	169
Mergeți în natură! .....	175
Găsirea spațiului în viață .....	179

<b>Capitolul 8: Concentrarea, prietenii și măștrii</b> .....	185
Concentrarea .....	185
Prietenii spirituali.....	186
Măștrii .....	188

<b>Faceți-vă un plan pentru practica de meditație</b> .....	191
Consecvența este cheia .....	194
Efectul de undă .....	195

<b>Despre autor</b> .....	198
---------------------------	-----

## Capitolul 1

### Un început de bun augur

**D**in când în când, îi întreb pe ceilalți: „Ce este meditația?”.

Primesc, de obicei, o gamă uimitoare de răspunsuri. Cei care au experiență de meditație vor descrie adesea o activitate pe care o practică, o metodă sau o tehnică. Fac referire la un mod de a se concentra pe respirație ori de a recita o mantră (un sunet, un cuvânt sau o frază sacră), ori de a vizualiza energie, forme și culori ezoterice în corpul lor, ori de a contempla iubirea sau viața unui sfânt. Pentru unele persoane, meditația înseamnă să stea pur și simplu nemișcați, timp de zile sau săptămâni la rând. Alții își mențin corpul în posturi de yoga sau se mișcă în timp ce își controlează respirația. Alții vor spune că meditația vine din detașarea lor de orice distracție, poate prin ținerea respirației pentru perioade lungi de timp. Alții mi-au spus că meditează în timp ce aleargă sau își pregătesc ceaiul sau se relaxează în starea de conștientizare dintre somn și trezie.

Paleta largă de tehnici de meditație care se desfășoară între tradițiile spirituale și contemplative poate părea descurajantă, mai ales dacă vrem să ne angajăm în propria practică de meditație.

Dar este meditația doar o tehnică sau o metodă? Aș sugera că meditația este *ceea ce se activează în interiorul nostru atunci când aplicăm o tehnică sau o metodă*.

Se presupune adesea că meditația este o anumită stare mentală – plină de pace, de relaxare, de sfințenie sau de vid total. Haideți să abandonăm această idee de la bun început. Haideți să dăm, de asemenea, deoparte concepția că în meditație încercăm să ne oprim gândurile sau că trebuie să fim așezați într-o poziție de lotus desăvârșită pentru a putea face asta. De fapt, este necesar să ne eliberăm de orice astfel de concepție sau etichetă despre meditație.

Meditația nu este o experiență singulară, constantă. Este, mai curând, un proces dinamic, continuu, o dezvăluire a capacității noastre de conștientizare. Prin aceasta, ajungem să ne cunoaștem realitatea în întregime – de la stimularea senzorială până la gândurile și emoțiile pe care le trăim.

Mergând mai în profunzime, meditația este starea de familiaritate cu modul în care funcționează mintea noastră și cu percepția noastră, care nu este niciodată statică, ci mereu curgătoare, fluidă. Iar ceea ce curge prin fața conștiinței noastre lucide în timpul meditației este realitatea în continuă schimbare pe care o numim prezent.

Mă gândesc la meditație ca la un vehicul sau ceea ce ne susține în călătoria noastră interioară. Această călătorie poate traversa văile întunecate și crestele înfricoșătoare ale ființei noastre împrăștiate, distrase și confuze. Dar, pe măsură ce perseverăm, ne descoperim calitățile intrinseci de înțelepciune pură, inteligență statornică și compasiune nesfârșită.

Pentru spațiul acestei cărți, sugerez să ne oprim la definiția temporară a meditației ca *proces prin care ajungem să ne cunoaștem mintea*.

## **De ce să medităm?**

Există multe motive pentru a medita. Mi se pare că unul dintre cele mai importante este să ne bucurăm de starea de mulțumire. Dacă ne analizăm viața, conștientizăm că mulțumirea, împlinirea sunt trecătoare. Ne ducem, în schimb, existența cu un sentiment de lipsă, de nemulțumire sau de disconfort.

Cu toții, indiferent de naționalitatea, de religia sau de credințele noastre, ne dorim să experimentăm starea de împlinire în viață. Ne dorim ceva care merge dincolo de sentimentul de bucurie, pentru că știm, în sinea noastră, că sentimentele vin și pleacă, precum norii de pe cer.

Mulțumirea vine din interior – din adâncul ființei noastre. Dar circumstanțele vieții noastre și acțiunile corpului, ale vorbirii și ale minții noastre împiedică deseori această stare de mulțumire să iasă la supra-

față și să se exprime. Ne trezim prinși, în schimb, în efortul de a ne căuta împlinirea în lucruri – în mâncare, în relații, în bani, în situații și experiențe trecătoare care, deși ne dau, temporar, o stare plăcută, se dizolvă în cele din urmă, lăsându-ne cu acel sentiment familiar de lipsă.

Meditația poate fi o metodă plină de măiestrie prin care putem să ne descoperim starea de mulțumire. Ne aduce în noi înșine și ne îndreaptă către direcția în care putem găsi mulțumirea. După cum a explicat Dalai Lama, „anumite circumstanțe externe, date, pot contribui la fericirea și la starea de bine a unei persoane, dar fericirea și suferința depind, în cele din urmă, de mintea sa și felul în care aceasta percepe lucrurile”.

## Cultivarea minții

Meditația nu este o religie și, cu siguranță, nu se bazează pe nicio dogmă. Nu trebuie să fim un călugăr budist, un yoghin hindus sau un mistic evreu, ori un creștin pentru a medita. Putem să facem acest lucru și să ne păstrăm, în același timp, propria practică religioasă. Sau nicio religie. Meditez cu oameni de toate credințele, dar și cu oameni care nu au nicio convingere religioasă și cu toții găsesc o valoare extraordinară în această practică. Metodele de meditație pe care le veți învăța din această carte pot fi încorporate în orice credință sau practicate într-o manieră cu totul seculară.

În ceea ce mă privește, am avut o abordare, cu precădere, budistă. În tradiția budistă, există multe moduri prin care putem înțelege cum funcționează această mințe a noastră. Acestea includ contemplația, investigația logică și dezbaterile filosofice, precum și calea experiențială a meditației. Ne vom concentra pe calea directă a practicantului meditației, care se bazează pe limpezimea propriului discernământ, mai curând decât pe indiferență, convingere, credință sau pe speculații intelectuale. Voi folosi câteva exemple și referințe budiste în această carte.

Unul dintre cuvintele pe care se spune că le-a folosit Buddha pentru a descrie meditația este *bhavana*, un cuvânt în limba Pali, care înseamnă „a cultiva”. Mintea este cea pe care o cultivăm în meditație.

În cazul celor mai mulți dintre noi, mintea ne-a fost cultivată pentru a investiga și a cunoaște lumea din jurul nostru. Putem determina în orice moment cu exactitate temperatura de afară și putem ști în ce interval al zilei de mâine se așteaptă ploi. Putem să privim departe, în interiorul galaxiilor, și putem să ascultăm ce se mișcă în adâncul oceanelor. Putem comunica aproape la fel de repede ca viteza luminii și putem purta cu noi un stick USB, care să conțină toate scripturile fiecărei credințe religioase de pe această planetă. Matematica, biologia, fizica și celelalte științe ne-au oferit o profunzime incredibilă a cunoașterii, în legătură cu lumea exterioară.

În meditație, însă, nu ne concentrăm prea mult pe lumea exterioară, ci ne îndreptăm ținta investigației către interior, pentru a lucra cu mintea noastră. Nu ne propunem să construim cunoaștere, ci căutăm o înțelegere experiențială și pătrunzătoare.

Vorbesc despre o *bhavana* interioară, despre o știință interioară și despre o cunoaștere interioară – să vedem cum funcționează, cum percepe și cunoaște mintea noastră, dar și cum distorsionează, învâluie și distrage.

## Uneltele celui care meditează

Cultivarea interioară, intimă, a minții, practica noastră de meditație, începe cu dezvoltarea unor unelte mentale, precum concentrarea asupra unui singur punct, starea de mindfulness – practicarea atenției conștiente, spațialitatea și conștiința detașată de distracții.

Odată ce am șlefuit aceste unelte mentale, urmează să le folosim pentru a privi nu doar ceea ce percepe mintea – priveliști, sunete, gusturi, mirosuri, atingeri și gânduri –, ci și pentru a contempla însăși mintea. Cu alte cuvinte, prin meditație, putem deveni conștienți în mod intim de propria conștiință. Atenția noastră nu trebuie să fie deturnată continuu de distracții, nu trebuie să fie distrasă într-o analiză nesfârșită și în bucle de gândire infinite despre trecutul care nu există și viitorul care nu a apărut, încă. În locul acestora, prin meditație, conștiinței noastre i se

permite să își manifeste pe deplin calitățile de luciditate și vastitate, de spațialitate.

Se spune că această cultivare intimă a minții ne conduce către o stare de serenitate, de echilibru și de bunăstare mentală profundă, îmbibată cu un sentiment de ușurință chiar și în contextul vieților noastre trepidante.

Se sugerează mai departe că meditația ne poate îndruma să discernem cauzele care stau la rădăcina neîmplinirii și suferinței noastre și că ne poate fi de mare ajutor în a le smulge cu totul din sinea noastră. Aceasta este ceea ce ne transmit marii maestri istorici ai meditației.

Dar nu trebuie să îi credem pe cuvânt. Trebuie să testăm, să experimentăm, să cercetăm și să vedem dacă meditația ne aduce vreun beneficiu. Chiar dacă Buddha a spus că meditația este calea directă pentru descoperirea înțelepciunii noastre interioare, trebuie să testăm noi înșine aceste practici.

„La fel cum înțelepții verifică puritatea aurului expunându-l la foc, tăindu-l și examinându-l cu o piatră de încercare<sup>8</sup>”, a spus Buddha, „și voi trebuie să îmi

8. În sens literal, piatra de încercare este o rocă neagră, silicioasă, foarte dură, folosită de bijutieri în testarea aurului – pentru a verifica dacă o bijuterie este cu adevărat din acest metal prețios. Procedeeul constă în frecarea bijuteriei de piatră, după care peste stratul subțire de metal rămas pe aceasta se toarnă acid nitric. Dacă bijuteria nu este autentică, urma acoperită de acid dispare, iar dacă este, în funcție de culoarea căpătată de metalul supus reacției chimice se stabilește tipul aurului. Expresia se folosește și în sens metaforic, pentru a desemna o probă grea pe care cineva o are de trecut (n. tr.)

acceptați cuvintele abia după ce le cercetați, și nu doar din considerație și din venerație pentru mine”.

Vom începe, astfel, cu practici de meditație care ne liniștesc și ne calmează corpul și mintea. Când vom fi atins o anumită stabilitate și vom fi capabili să ne păstrăm concentrarea pentru o anumită perioadă de timp, vom investiga natura experienței noastre, ne vom cerceta lumea și realitatea. Vom folosi o minte concentrată, calmă și extrem de atentă pentru a ne privi experiența în profunzime și pentru a trage concluzii clare despre aceasta.

Este cel mai bine ca practica meditativă să fie aplicată progresiv, zi de zi, cu sârguință și cu o doză sănătoasă de umor și cu bucurie. Pentru aplicarea practicilor din această carte, vă încurajez să petreceți o săptămână – două, poate chiar mai mult, cu fiecare capitol. Ajungeți mai întâi la un anumit nivel de competență în practicarea fiecărei tehnici, înainte de a trece mai departe. Repetiția este unul dintre secretele practicii meditative. Nu este câtuși de puțin nevoie să vă grăbiți.

Este indicat, mai curând, să vă obișnuiți cu folosirea diverselor unelte mentale – precum atenția conștientă, concentrarea, acceptarea, spațialitatea și cercetarea – pentru a vă antrena mintea și a aprofunda practicile meditative. Aceste unelte vă vor ajuta să vă șlefuiți agilitatea emoțională, să vă cultivați echilibrul mental și să discerneți realitatea așa cum este ea. A ști când și cum să vă educați diverse aspecte ale minții este o abilitate extraordinară – atât pe perna de meditație, cât și în afara ei.

Am încredere că uneltele de meditație din această carte vă vor îndrepta într-o direcție care vă va permite să vă cunoașteți pe voi înșivă în cel mai profund și mai intim mod. Tehnicile sunt clare, directe și simple, iar rezultatele pot fi de o mare profunzime. Observând cu claritate și în mod visceral cum ne funcționează mintea, căpătăm, în mod cât se poate de natural, o perspectivă pătrunzătoare asupra adevăratei noastre surse de mulțumire și de împlinire. Aceste descoperiri intime, care apar atât în timpul ședințelor de meditație, cât și pe parcursul zilei, în perioadele post-meditative, au consecințe vaste, pentru că ne dezvoltă puterea interioară bazată pe realitatea experienței noastre prezente. Iar conștientizarea continuă a realității momentului prezent, aici și acum, este eliberatoare.

Libertatea aceasta nemaipomenită ce rezultă din cunoașterea propriei minți este ceea ce sunt dornic să vă ofer. Când ajungem să ne cunoaștem cu adevărat mintea, putem începe să ne înfruntăm cu măiestrie toate provocările vieții, cu picioarele pe pământ și ancorați în realitate.

## **De unde să începem?**

Sunt întrebat câteodată: „Ce trebuie să fac pentru a începe să practic meditația?”.

Cel mai important ingredient este atitudinea deschisă și iscoditoare. O astfel de atitudine este plină